श्रीगुरुमाई के वर्ष २०१९ के सन्देश पर मनन

हरेक क्षण में व्यापकता को खोजना

गीता सेन द्वारा लिखित

मधुर सरप्राइज़ २०१९ के अपने सन्देश-प्रवचन के अन्तिम भाग में श्रीगुरुमाई ने हमें निर्देश दिया कि हम अपने व्यस्त जीवन में जगह बनाने के तरीक़े खोजें ताकि हमारा मन उसके अपने प्रकाश में विश्रान्ति पा सके। श्रीगुरुमाई के शब्द मेरे अन्तर में गहरे उतर गए, और मैं समझ गई कि ये वही शब्द हैं जिन्हें सुनना मेरे लिए आवश्यक था।

सिद्धयोग ध्यान, लम्बे समय से मेरे लिए वह अभ्यास रहा है जो मुझे अन्तर में दीप्तिमान प्रशान्ति के स्थान तक ले जाता है; और मेरे कार्य और लोगों के साथ मेरे सम्बन्धों को स्पष्टता व सन्तुलन प्रदान करता है। परन्तु हाल-ही में, यह सन्तुलन बिगड़ता हुआ-सा लगने लगा। मुझे लगा कि मुझे इतना कुछ करना है और इतनी जल्दी करना है कि सब कुछ करने के लिए मेरे पास पर्याप्त समय ही नहीं है। धीरे-धीरे, मैंने ध्यान के अपने समय को कम होने दिया।

गुरुमाई जी के सन्देश-प्रवचन देने के बाद जैसे-जैसे सप्ताह बीतते गए, मैं विचार करती रही कि उन्होंने क्या कहा था। इसी बीच, ऐसा लगने लगा कि मेरा जीवन और भी अधिक व्यस्त होता जा रहा है। जो उत्तरदायित्त्व न चाहते हुए भी जमा होते जा रहे थे, उन्हें पूरा करने में मेरा दिनभर का समय चला जा रहा था।

मैंने अपनी चिन्ता अपने एक प्रिय मित्र को बताई। मैंने दुखी होते हुए कहा, “मुझे रोज़ सुबह ध्यान करने के लिए बस आधा घण्टा ही चाहिए और मैं वो भी नहीं निकाल पा रही हूँ।” बड़ी करुणा के साथ उसने मुझे याद दिलाया कि मैं किसी भी समय श्वास-प्रश्वास लेते हुए श्रीगुरुमाई द्वारा प्रदान किए गए सोऽहम् मन्त्र का जाप कर सकती हूँ और अपने मन को उसमें विश्रान्ति पाने दे सकती हूँ। उसके शब्दों ने मुझे एक नई राह दिखाई। मैंने अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक रहने और अपने दिन के विभिन्न क्षणों में श्वास को मन्त्र के साथ जोड़ने का अभ्यास करना आरम्भ कर दिया। मेरे पास बहुत कुछ सोचने और करने को होता है; निरन्तर दबाव की मेरी इस भावना को कम करने का यह एक तरीक़ा बन गया। मैं

समझ गई कि इसी प्रकार मैं गुरुमाई जी के इस निर्देश का अभ्यास कर सकती हूँ कि मैं अपने जीवन में जगह बनाने के तरीक़े खोज निकालूँ ताकि मेरा मन उसके अपने प्रकाश में विश्रान्ति पा सके।

और मेरा अभ्यास फलित होने लगा है। चाहे मैं जो कुछ भी कर रही हूँ, जब मैं जागरूकतापूर्वक अन्दर आते श्वास के साथ 'हम्' और बाहर जाते प्रश्वास के साथ 'सः' पर केन्द्रण करती हूँ तो मेरा आसन बदल जाता है। मैं सीधे खड़ी हो जाती हूँ या सीधे बैठ जाती हूँ, जिससे श्वास-प्रश्वास के बहने के लिए जगह बन जाती है। मैं अपनी जागरूकता को केन्द्रित व सहज महसूस करती हूँ। मेरा बोझ हल्का होता जाता है और फिर एक या दो मिनट के लिए ही सही, मेरा मन शान्त हो जाता है। मुझे महसूस होता है कि मैं अपनी सत्ता के मध्य से जुड़ गई हूँ। मैं जानती हूँ कि जिस प्रकार ध्यान में होता है, ठीक उसी प्रकार यह स्थान मेरे लिए खुल जाता है।

जब मैं इस प्रकार श्वास-प्रश्वास और मन्त्र पर केन्द्रण करती हूँ तो मैं पाती हूँ कि यह मेरे मन के ठहरने के लिए जगह बनाता है। यह कुछ ऐसा होता है कि मानो समय रुक गया हो और मैं असीमित व्यापकता में प्रवेश करती हूँ। विचारों और भावनाओं की तीव्र हलचल के स्थान पर मैं शान्त व सहज ठहराव का अनुभव करती हूँ, अन्तर से उभरती एक निस्तब्धता। यह अभ्यास मेरे मन की सहायता करता है कि वह दिन के अनेक क्षणों में आत्मा की खोज कर सके। मैं यह जान गई हूँ कि मुझे अपने बाहरी कार्यों को रोकने या फिर अपने कर्तव्य को त्यागने की आवश्यकता नहीं है। मैं अपने अन्तर में श्वास-प्रश्वास और सोऽहम् मन्त्र पर केन्द्रण करके अपने मन को गहन विश्रान्ति के स्थान तक पहुँचने में मार्गदर्शित कर सकती हूँ।

जब मैंने पहली बार यह अभ्यास शुरू किया, तो मैं इसे केवल उस समय किया करती थी जिसे खाली समय कहा जा सकता है; वह समय जब मैं खड़े होकर किसी अन्य कार्य के होने की प्रतीक्षा कर रही होती थी। अब मैं इस अभ्यास को जागरूकतापूर्वक अपने व्यस्त समय के बीच भी करने का प्रयास करती हूँ; उस समय में जब मैं किसी से बातचीत कर रही होती हूँ। और यह इतना शक्तिशाली है कि यह उन वार्तालापों को बेहतर बना देता है। मुझे इसका अनुभव तब हुआ जब मैं अपने स्टाफ़ की एक सदस्य के साथ नकारात्मक बातचीत के बीच थी; उन सदस्या के साथ वार्तालाप करना ज़रा कठिन है। जैसे-ही मैं अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक हुई, उत्तेजना और कटुता की मेरी अपनी प्रतिक्रिया बिल्कुल समाप्त हो गई। मुझे समझ में आया कि उनका यह व्यवहार किस स्थान से आ रहा है और

इससे भी बढ़कर, मुझे करुणा की अनुभूति हुई। केवल प्रतिक्रिया देने की बजाय मैं उदारतापूर्वक व्यवहार कर सकी। इसमें मात्र कुछ-ही क्षण लगे परन्तु यह समयातीत लगा।

जब मैंने काम के दबाव को अपने मन पर हावी होने दिया था तो एक चीज़ जो छूट गई, वह थी मेरी सुबह की सैर जिससे मेरा शरीर व श्वास-प्रश्वास तरोताज़ा हो जाते थे और मैं प्रकृति से जुड़ जाती थी। न जाने कैसे, पर अब मुझे फिर से सुबह की सैर पर जाने का समय मिलने लगा है। यह ऐसा है मानो श्वास-प्रश्वास और मन्त्र के साथ मेरे अभ्यास की व्यापकता और शाश्वतता मेरे जीवन में अधिक से अधिक प्रसरित हो रहे हैं। मुझे यह अद्‌भुत और आकर्षक लगता है — ऐसा कुछ जिस पर मैं विचार कर सकती हूँ, जिसका मैं अध्ययन कर सकती हूँ और जिसे मैं गहरा कर सकती हूँ।

जिन लाभों का वर्णन मैंने ऊपर किया, उनके अतिरिक्त, कमी की यह भावना यानी यह सोचना कि मेरे पास ध्यान के लिए पर्याप्त समय नहीं है, अब प्रचुरता की भावना में परिवर्तित होती जा रही है। अपने श्वास-प्रश्वास के प्रति जागरूक होने के लिए, मन्त्र के साथ श्वास-प्रश्वास लेने के लिए और अपने मन को अपने हृदय में विश्राम करने देने के लिए, मेरे पास पूरा दिन होता है। जैसा कि मैंने अपने जर्नल में लिखा था, "अपने जीवन में श्रीगुरुमाई की सिखावनियों को एकीकार करने के लिए किसी कठिन परिश्रम की आवश्यकता नहीं है, मन के साथ ज़ोर-ज़बदस्ती करने की ज़रूरत नहीं है; अपितु यह सहजता व मृदुलता के साथ अन्तर में श्वास-प्राश्वस की ओर मुड़ना है।"

श्वास-प्रश्वास और मन्त्र के साथ मैं आध्यात्मिक अभ्यास को अपने जीवन में और भी अधिक लागू कर पा रही हूँ। ध्यान का आनन्द हमेशा की तरह ही अद्‌भुत है। और इसके साथ-साथ, अब मैं पूरे दिन के दौरान ऐसे अवसर खोजती हूँ जब मैं अपने मन को उसके प्रकाश में विश्रान्ति पाने दे सकूँ। यह एक रोमाञ्चक खोज है। सीखने, अध्ययन करने और अनुभव करने के लिए कितना कुछ है! और इसमें कितना सुख है!

© २०१९ एस.वाय.डी.ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।